



Désinfecter une plaie (membre ou tronc) : quelques réflexes utiles

Si la peau de l'endroit lésé est propre, la désinfection n'est pas forcément nécessaire.

Si la plaie est souillée, il est nécessaire de désinfecter soigneusement la peau :

- ⇒ Commencer par nettoyer la zone traumatisée avec de l'eau (propre) et du savon
- ⇒ Aller du « plus propre » au « plus sale » (si vous faites le contraire, vous risquez d'emmener dans la zone propre les microbes qui souillent la zone sale) ;
- ⇒ Ne pas repasser 2 fois au même endroit avec la même compresse ;
- ⇒ Rincer ensuite avec du sérum physiologique ou de l'eau stérile ;
- ⇒ Sécher avec une compresse stérile ;
- ⇒ Passer l'antiseptique avec une autre compresse stérile ;
- ⇒ Laisser sécher.

Pour choisir un antiseptique, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, qui préconisent souvent de l'eau oxygénée, une « povidone iodée » (Bétadine®, Betaseptic®, Poliodone iodée Mylan®, etc.) ou de la chlorhexidine (Hibiscrub®, Chlorhexidine acqueuse à 5%®, Baseal 5%®, etc.).

Source : Les antiseptiques et l'antisepsie. Cahier de formation n°20, L'infirmière libérale magazine, n°255, janvier 2010.



Le Dico du doc Cytokines

Mot inventé par le Pr Stanley Cohen, Prix Nobel de médecine en 1986 avec sa collègue, la Pr Rita Lévi-Mantalcini.

Les cellules de notre corps communiquent entre elles grâce à 3 sortes de substances chimiques : les neuromédiateurs (qui transmettent des influx nerveux), les hormones (qui agissent à distance sur quelques cellules très spécifiques) et les cytokines, protéines ou glycoprotéines capables de déclencher toutes sortes de réactions locales ou généralisées.

Lors d'une infection, ces cytokines permettent à l'organisme de se défendre en déclenchant toutes sortes de réactions : de la fièvre, l'afflux de sang, d'eau et de cellules immunitaires dans la zone infectée. Certaines infections, comme la grippe ou les septicémies, déclenchent même une production si intense de cytokines qu'on parle d'« ouragan des cytokines ».

La plupart des manifestations d'une infection est due aux effets induits par les cytokines : fièvre, fatigue, douleurs, gonflements, etc.

La violence d'un état infectieux reflète donc surtout l'intensité de la réaction de l'organisme.

Sources : Open Rome et Réseau des GROG

Météo antibio

Risques

- Grippe : très rare
- Bronchiolite : très faible
- Inf respiratoire : faible
- Gastro-entérite : faible
- allergies pollens : élevé

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Graminées, oliviers et pariétaire

Même mouillés, les pollens de graminées sont là, en quantité largement suffisante pour provoquer un risque allergique moyen à très élevé selon les régions :

Régions	risque/ pollens de graminées
Alsace	moyen
Aquitaine	moyen
Auvergne	très élevé
Bourgogne	très élevé
Corse	moyen
Gard	moyen
Languedoc-Roussillon	moyen
PACA	moyen
Autres régions	élevé

Ce phénomène va empirer avec le retour de l'anticyclone, du soleil et de la chaleur.

Attention aussi aux fortes concentrations de pollens d'olivier en Provence Alpes Côtes d'Azur et Corse et à la pariétaire sur le Sud Est du territoire.

Source : RNSA – <http://www.pollens.fr>